

КЛАССНЫЙ ЧАС

"Питайся правильно!"

*1 «А» класс
МБОУ СОШ № 10
ст. Новопокровской
кл. руководитель:
Босенко З.М.*

2011 г.

Цели:

- воспитывать у обучающихся бережное отношение к здоровью;
- показать разнообразие полезной пищи.

Оборудование:

- карточки с картинками (мед, гречка, геркулес, изюм, масло, творог, рыба, мясо, яйца, орехи, ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы);
- карточки со стихами и текстами выступлений детей;
- подготовленные заранее рисунки детей о здоровом питании.

Ведущий: Ребята, как вы думаете, зачем человек питается? (Дети отвечают.) Правильно, мы должны кушать для того, чтобы жить, ходить, бегать, дышать, учиться. Из пищи наш организм получает питательные вещества. А кровь разносит их по всем органам. Может быть, нам надо выбрать что-то самое вкусное и этим постоянно питаться? (Ответы детей.) Конечно, пища должна быть разнообразной. Почему? Давайте послушаем ребят.

1-й ученик: Ни один продукт не содержит всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это мед, гречка, геркулес, изюм, масло. (Прикрепляет на доску изображения перечисленных продуктов.)

2-й ученик: Другие продукты делают организм более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи. (Прикрепляет на доску изображения перечисленных продуктов.)

3-й ученик: А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Это ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы.

(Прикрепляет на доску изображения перечисленных продуктов.)

Ведущий: Ребята, посмотрите на этот список продуктов. Что мы можем про них сказать? Какие они? (Ответы детей.) Но это, конечно же, еще не все полезные продукты. Послушайте стихотворение.

Раз бабулю Люсю посетила внучка,
Крохотная девочка, милая Варюшка.
Бабушка от радости накупила сладостей,
Вкусный суп сварили, свежий сок открыли.
– Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,
Вырастишь такая – умная, большая,
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.
– Скушай суп, котлетки, йогурт и еще сырок.

– Не хочу, бабулечка, выпью только сок.
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
– Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.
Морщит Варя носик – есть она не хочет.
– Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,
Но компот, конфеты – это главная еда,
Остальные все продукты – ерунда!

Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот.
(Дети отвечают на вопрос.)

Ведущий: А теперь послушаем дальше рассказы учеников нашего класса о полезных продуктах.

4-й ученик: Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, фрукты и овощи должны быть на нашем столе каждый день.

5-й ученик: Витамин "А" – это витамин роста. Еще он помогает сохранять зрение. Содержится витамин "А" в молоке, моркови, зеленом луке.

6-й ученик: Витамин "С" "прячется" в чесноке, луке, во всех овощах, фруктах, ягодах.

7-й ученик: Витамин "Д" сохраняет наши зубы, без него зубы становятся хрупкими. Этот витамин содержится в молоке, рыбе, твороге. Загорая на солнце, мы тоже получаем витамин "Д".

Ведущий: Теперь проведем игру "Вершки и корешки". Я буду называть овощи. Если вы услышите название овоща, у которого мы употребляем в пищу подземные части, то приседаете; если наземные – встаете и вытягиваете руки вверх. Итак, овощи: картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, тыква, капуста. (Дети выполняют задание.) Молодцы! Кто еще хочет нам рассказать про овощи? Давайте слушаем.

(Дети берут карточки со стихотворениями, читают.)

8-й ученик: Жил один садовод,
Он развел огород,
Приготовил старательно грядки.
Он принес чемодан,
Полный разных семян,
Но смешались они в беспорядке.

9-й ученик: Наступила весна,

И взошли семена,
Садовод любовался на всходы,
Утром их поливал,
На ночь их урывал
И берег от ненастной погоды.

Все вместе: Но когда садовод
Нас позвал в огород,
Мы взглянули
И все закричали:
– Никогда и нигде
Ни в земле, ни в воде
Мы таких овощей не встречали!

10-й ученик: Показал садовод,
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо,
Огорбузы росли,
Помидыни росли,
Редисвекла, челук и репуста!

Ведущий: Давайте назовем правильно, что выросло на грядке. (Ответ: огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска, свекла, чеснок, лук, репа, капуста.)

Наверное, вы знаете, что кроме овощей и фруктов для здоровья очень полезны каши. Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Очень полезна гречневая каша, а также каши из овса, риса. Манная каша – самый калорийный продукт, ее следует есть перед контрольной работой, соревнованиями или каким-то трудным делом! А еще очень полезно есть на завтрак молочные продукты. Давайте вспомним, что делают из молока. (Ответы детей.) Эти продукты не только полезные, но и вкусные.

А теперь прослушаем стихотворение Сергея Владимировича Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала".

11-й ученик: Юля плохо кушает,
Никого не слушает:
– Съешь яичко, Юлечка!
– Не хочу, мамулечка!
– Съешь с колбаской бутерброд! –
Прикрывает Юля рот.
– Супик?
– Нет...
– Котлетку?
– Нет...
Стынет Юлечкин обед.

12-й ученик: – Что с тобою, Юлечка?
– Ничего, мамулечка!
– Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
– Не могу, бабулечка! –
Мама с бабушкой в слезах –
Таает Юля на глазах!

13-й ученик: Появился детский врач –
Глеб Сергеевич Пугач,
Смотрит строго и сердито:
– Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят –
И зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.

14-й ученик: С хрустом конь жует овес.
Кость грызет дворовый пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают.
Бурый мишка лижет мед.
В норке ужинает крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди кабан.
Ловит мошку ловкий стриж.
Сыр и масло любитмышь...

15-й ученик: Попрощался с Юлей врач –
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
– Накорми меня, мамуля!

Ведущий: Как вы думаете, какой вывод сделала девочка, когда услышала слова доктора? (Дети отвечают.) А какой вывод можем сделать мы с вами? (Ответ: Надо питаться и делать это правильно.)

(По окончании урока учитель может дать коллективное творческое задание – изготовить газету из карточек с текстами выступлений, стихов и рисунков детей.)